

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«20» апреля 2021 г. № 1

Рабочая программа дисциплины

ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Уровень высшего образования
СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Профиль образовательной программы
ПАТОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕРАПИЯ

Форма обучения
Очная

Нижний Новгород
2021

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.04, Основы когнитивно-поведенческой психотерапии относится к части ООП формируемой участниками образовательных отношений в ООП специалитета 37.05.01 «Клиническая психология».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (КОМПЕТЕНЦИЯМИ И ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Таблица 1.

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-2.1. Способен применять методы психологического консультирования для решения практических задач клинической психологии	ИПК-2.1.1. Знает основные закономерности функционирования психики; методы и этико-деонтологические принципы психологического консультирования.	Знать: 1) Технику экспозиции 2) Технику последовательного приближения 3) Технику ролевой игры 4) Технику релаксации и осознанности 5) Технику образных представлений	Собеседование на зачете Тест
	ИПК-2.1.2. Умеет применять методы психологического консультирования для решения практических задач клинической психологии.	Уметь: 1) Проводить коррекцию автоматических мыслей с помощью сократического диалога 2) Проводить концептуализацию случая 3) Проводить изменение промежуточных убеждений (категоризацию, коррекцию, сократический диалог, технику «как если бы») 4) Проводить работу по модификации глубинных убеждений с использованием специфических и эмоциональных техник работы с убеждениями.	Задача (практическое задание) на зачете
	ИПК-2.1.3. Владеет опытом применения методов психологического консультирования.	Владеть: 1) Методикой работы с клиентами с расстройствами тревожного спектра 2) Методикой работы с клиентами с депрессивными пациентами	Деловая игра
ПК-2.2. Способен оказывать психологическую помощь в трудных жизненных ситуациях с использованием	ИПК-2.2.1. Знает основные принципы, виды и методы оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.	Знать: 1) Цели и структуру первой терапевтической сессии 2) Цели и структуру второй и последующей терапевтической сессий 3) Цели и структуру поддерживающих сессий	Собеседование на зачете Тест

методов психологического консультирования и психотерапии	ИПК-2.2.2. Умеет применять методы психологического консультирования и психотерапии для оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.	Уметь: 1) Выполнять технику экспозиции 2) Выполнять технику релаксации и осознанности 3) Выполнять технику образных представлений	Задача (практическое задание) на зачете
	ИПК-2.2.3. Владеет опытом оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях с использованием методов психологического консультирования и психотерапии.	Владеть: 1) Методикой терапии тревожных расстройств 2) Методикой терапии депрессивных расстройств	Деловая игра

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Трудоемкость дисциплины

Таблица 2.

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	03 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	-
- практические занятия	64
самостоятельная работа	43
КСР	1 ч.
Промежуточная аттестация	зачет

3.2. Содержание дисциплины

Таблица 3.

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающихся, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	
Тема 1. Введение в когнитивно-поведенческую психотерапию История КПТ. Направления. Основные принципы. Теория КПТ.	14		8	8	6
Тема 2. Когнитивная концептуализация Когнитивная модель. Убеждения. Автоматические мысли, эмоции и поведение.	14		8	8	6
Тема 3. Оценочная сессия Цели и структура оценочной сессии	14		8	8	6
Тема 4. Терапевтические сессии Этапы терапии. Цели и структура сессий.	14		8	8	6
Тема 5. Техники терапии Техники выявления автоматических мыслей. Техники проверки обоснованности и когнитивного реконструирования	22		16	16	6
Тема 6. Дополнительные когнитивные и поведенческие техники Экспозиция. Техника последовательного приближения. Ролевые игры. Релаксация и осознанность. Образные представления.	14		8	8	6
Тема 7. Завершение терапии. Поддерживающие сессии. Профилактика рецидивов.	16		8	8	8
ИТОГО	108		64	64	44

Практические занятия организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью:

Практическая подготовка предусматривает:

- задачи (практические задания)
- деловая/ролевая игра

На проведение практических занятий в форме практической подготовки отводится 32 часа.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

а) практических навыков в соответствии с профилем образовательной программы: психодиагностических; консультативных и психотерапевтических; экспертных; педагогических; организационно-управленческих

б) компетенций:

ПК-2.1. Способен применять методы психологического консультирования для решения практических задач клинической психологии.

ПК-2.2. Способен оказывать психологическую помощь в трудных жизненных ситуациях с использованием методов психологического консультирования и психотерапии.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках практических занятий.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1 Вопросы для самостоятельного изучения

1. Модель (АВС) психотерапевтического процесса по А. Элис.

2. Схема-терапия Дж. Янга.

3. Мульти模альная психотерапия А. Лазаруса.

Вопросы на оценку результатов самостоятельного изучения материала представлены в тестовых заданиях текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.2 Задания для самостоятельной работы

По дисциплине предусмотрено выполнение самостоятельной работы в следующих формах:

- Подготовка к собеседованию
- Подготовка к участию в деловой/ролевой игре

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 4.

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	навыки. Имели место грубые ошибки.	некоторыми недочетами	некоторыми недочетами	ошибок и недочетов.	задач без ошибок и недочетов	
--	--	------------------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	------------------------------	--

Таблица 5.

Шкала оценки на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

5.2.1 Контрольные задания к зачету

Таблица 6.

А) Вопросы для оценки знаний

№	Вопрос	Код компетенции
1	Что представляет собой когнитивно-поведенческая терапия?	ПК-2.1.
2	Основные направления (и «волны») в развитии КПТ. Наиболее значимые фигуры в КПТ.	ПК-2.1.
3	Основные принципы КПТ.	ПК-2.1.
4	Какая теория лежит в основе КПТ?	ПК-2.1.
5	Что такое когнитивная модель нарушений?	ПК-2.1.
6	Глубинные, промежуточные убеждения, автоматические мысли, эмоции и поведение.	ПК-2.1.
7	Цели и структура оценочной сессии	ПК-2.1.
8	Цели и структура первой терапевтической сессии	ПК-2.1.

9	Цели и структура второй и последующих сессий	ПК-2.1.
10	Техники выявления, оценки и реагирования на автоматические мысли	ПК-2.1.
11	Техники выявления и изменения промежуточных убеждений	ПК-2.1.
12	Техники выявления и модификации глубинных убеждений	ПК-2.1.
13	Техника экспозиции	ПК-2.2.
14	Техника последовательного приближения	ПК-2.2.
15	Техника ролевой игры.	ПК-2.1.
16	Техника релаксации и осознанности	ПК-2.1.
17	Техника образных представлений	ПК-2.2.
18	Поддерживающие сессии. Цели и структура	ПК-2.1.
19	Схемы терапии тревожных расстройств	ПК-2.2.
20	Схемы терапии депрессивных расстройств	ПК-2.2.

Таблица 7.

Б) Задания для оценки умений

№	Задание	Код компетенции
1	Проведите сбор анамнеза. Выявите иерархию проблем и поставьте цели терапии	ПК-2.1.
2	Выявите у клиента автоматические мысли. Проведите коррекцию автоматических мыслей с помощью сократического диалога.	ПК-2.1.
3	Выявите промежуточные и глубинные убеждения. Составьте концептуализацию случая	ПК-2.1.
4	Проведите работу с промежуточными убеждениями методами (категоризация, коррекция, диалог Сократа, техника «как если бы»).	ПК-2.2.
5	Проведите работу с промежуточными убеждениями с использованием бланка работы с убеждениями.	ПК-2.2.
6	Проведите работу по выявлению и модификации глубинных убеждений с использованием специфических и эмоциональных техник работы с убеждениями	ПК-2.2.

Таблица 8.

В) Задания для оценки владения

№	Задание	Код компетенции
1	Продemonстрируйте техники работы с клиентами с расстройствами тревожного спектра. В том числе технику экспозиции (имагинативную и реальную)	ПК-2.2.
2	Продemonстрируйте поведенческие техники, в том числе ролевую игру	ПК-2.1.
3	Продemonстрируйте техники работы с депрессивными пациентами. В том числе поведенческую активацию, технику составления распорядка дня, оценку степени мастерства и удовольствия	ПК-2.2.

5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенций

А) Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2.1.

1. Типичным искажением автоматического мышления при тревожных расстройствах является
 - А) катастрофизация;
 - Б) разноплановость;
 - В) соматизация;
 - Г) соскальзывание.
2. Техника экспозиции предполагает:
 - А) акцент на положительное подкрепление нужного поведения;
 - Б) выработку форм охранительного поведения;
 - В) опыт пребывания в ситуации неприятной стимуляции;
 - Г) отказ от наказания нежелательного подкрепления.

Б) Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2.2.

1. Глубинные убеждения больных депрессиями носят
 - 1) аморфный, неопределенный характер;
 - 2) директивный, глобальный характер;
 - 3) инфантильный, примитивный характер;
 - 4) плоский и конкретный характер.
2. Депрессивный коммуникативный стиль отличается
 - 1) импульсивностью;
 - 2) неадекватным выражением гнева;
 - 3) снижением асертивности;
 - 4) частым выражением несогласия.

5.2.3. Типовые задания для оценки сформированности компетенций

А) Типовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2.1.

1. Выявите у клиента автоматические мысли. Проведите коррекцию автоматических мыслей с помощью сократического диалога.
2. Выявите промежуточные и глубинные убеждения. Составьте концептуализацию случая

Б) Типовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2.2.

1. Продемонстрируйте техники работы с клиентами с расстройствами тревожного спектра. В том числе технику экспозиции (имагинативную и реальную)
2. Продемонстрируйте техники работы с депрессивными пациентами. В том числе поведенческую активацию, технику составления распорядка дня, оценку степени мастерства и удовольствия

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

1. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476403>
2. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебное пособие для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 211 с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/474797>

б) Дополнительная литература:

1. Бек Д., Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Д. Бек. — СПб.: Питер, 2019. — 416 с.
2. Соколова, Е. Т. Психотерапия: учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/471453>

в) Интернет-ресурсы:

- <http://ппо.пф/> - Сайт Российского психологического общества. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по основам когнитивно-поведенческой психотерапии.
- <http://www.ipras.ru> - Сайт Института психологии РАН. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по основам когнитивно-поведенческой психотерапии.
- <http://www.mtu-net.ru> - Ресурс, созданный сотрудниками Психологического института им. Л.Г. Щукиной. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по основам когнитивно-поведенческой психотерапии.
- <http://psyberia.ru/> - Образовательный психологический проект. Содержит разнообразные информационные материалы, в том числе по основам когнитивно-поведенческой психотерапии.
- <http://psyjournals.ru/> - Крупнейший в Интернете Портал психологических изданий, в том числе по основам когнитивно-поведенческой психотерапии.
- <http://www.psystudy.com/> - Мультидисциплинарный научный психологический интернет-журнал "Психологические исследования" публикует оригинальные статьи по различным отраслям психологии и смежных наук, в том числе по основам когнитивно-поведенческой психотерапии.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: переносными проектором и экраном для демонстрации презентаций.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта ННГУ по специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Автор: Семонюк А.М., к.мед.н.

Заведующий кафедрой: Маркелова Т.В., д.психол.н., доц.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета социальных наук от 25.02.2021, протокол № 6.